

Homa ya Mafua

Muongozo kwa wazazi

Homa ya mafua ni nini?

Homa ya mafua (Influenza) ni maambukizo katika pua, koo, na mapafu ambayo yanababishwa na vidudu vya influenza. Homa hii inaweza kusambaa kutoka mtu moja hadi mwengine. Watu wengi wanaopata homa hii wanaumwa kwa muda wa kiasi cha wiki moja, kisha ndio wanapata nafuu. Hata hivyo, watu wengine (hasa watoto wadogo, waja wazito, wazee, and watu wenye magonjwa ya muda mrefu) wanaweza kuumwa sana na hata kufa.

Nini Ishara za homa ya mafua?

Watu wengi wenye homa hii wanajisikia kuchoka na wanakuwa na homa (mara nyingi inakuwa kali sana), kuumwa kichwa, kukohoa, kuumwa koo, mafua or pua kubana, na viungo kuuma. Watu wengine, hasa watoto, wanaweza pia kuwa na matatizo ya tumbo na kuharisha. Kukohoa kunaweza kuendelea kwa muda wa wiki mbili au zaidi.

Homa hii inaambukizaje?

Watu wenye homa hii Mara nyingi hukohoa, hupiga chafya, na wanakuwa na mafua yanayochuruzika. Hali hii inatoa vimaji maji vyenye virusi. Watu wengine wanaweza kupata homa ya mafua kwa kupumua kwenye hivi virusi, vikaingia kuititia kwenye pua na midomo yao, au kugusa sehemu ambazo zimepatwa na virusi hivyo.

Inachukua muda gani kwa mgonjwa wa homa ya mafua kuambukiza wengine?

Watu wazima wenye afya nzuri wanaweza kuambukiza ugonjwa huu kuanzia siku 1 kabla hawajaumwa mpaka siku 5 baada ya kuumwa. Hali hii inachukua muda mrefu kwa watoto na kwa watu wazima wasiweza kuhimili magonjwa (watu wenye mfumo wa kinga dhaifu).

Ninawezaje kumkinga mtoto wangu kuepukana na homa hii?

Kupata chanjo ya homa ya mafua ni njia nzuri pekee ya kujikinga na homa hii. CDC inashauri kuwa watoto wote kuanzia umri wa miezi 6 mpaka wanapotimia miaka 19 wapate chanjo hii kila inapoanza muda wa kipupwe (fall) na baridi (winter). Watoto wanaopata chanjo kwa mara ya kwanza inabidi wapewe dozi mbili.

- Chanjo za homa ya mafua zinaweza kutolewa kwa watoto kuanzia miezi 6 na kuendelea.
- Dawa ya kupuliza kwenye pua inaweza kutumika kwa watoto wenye afya nzuri kuanzia miaka 2 na kuendelea (watoto chini ya miaka 5 amba waliwahi kupata matatizo ya pumu au kupumua kwa shida au mtoto ye yeyote mwenye matatizo ya afya ya muda mrefu wanatakiwa kupata chanjo).
- Unaweza kumkinga mtoto wako kwa wewe mwenyewe kupata chanjo ya homa ya mafua. Pia washauri marafiki na watu walio karibu na mtoto wako kupata chanjo pia. Hii ni muhimu hasa kama mtoto wako ni chini ya miaka 5 au ana matatizo ya kifaya ya muda mrefu kama vile pumu (ugonjwa wa kupumua) au kisukari (kuwa na vipimo vya juu vya sukari mwilini).

Kuna dawa ya kutibu homa ya mafua?

Kuna dawa za kupambana na virusi kwa watoto kuanzia mwaka 1 na kuendelea ambazo zitamsaidia mtoto ajisikie vizuri na kumfanya apone upesi. Lakini dawa hizi inabidi ziidhinishwe na daktari. Ili zifanye kazi vizuri, dawa hizi zinatakiwa kuanza kutumiwa siku mbili za kwanza mtoto wako anapoumwa. Shauriana na daktari wako kama hizi dawa ni nzuri kwa mtoto wako.

Wewe Unaweza kufanya Nini?

Nifanye nini zaidi kuweza kumkinga mtoto wangu kutokana na homa ya mafua?

1. Tafuta muda wa kwenda kupata chanjo ya homa ya mafua na mtoto wako apate chanjo hiyo pia.
2. Chukua hatua za kila siku kujikinga na kusambaa kwa vijidudu nya mafua. Hii ni pamoja na:
 - Kunawa mikono mara kwa mara na kujifunika unapokohoa na kupiga chafya
 - Mwambie mtoto wako:
 - Akae mbali na watu wanaoumwa
 - Safisha mikono mara kwa mara
 - Weka mikono mbali na uso
 - Jifunike unapokohoa na kupiga chafya (ni bora zaidi ukitumia karatasi ya mafua/tishu na kuitupa unapomaliza kuitumia).

Nitumie nini kusafishia mikono?

Kusafisha mikono kwa maji na sabuni (unasugua kwa muda wa kama kurudia nyimbo ya Happy birthday mara mbili wakati unaendelea kusugua) itasaidia kumkinga mtoto kutokana na vidudu nya aina tofauti. Kama sabuni na maji havipatikani, unaweza kutumia karatasi maalum au maji yenye dawa (unasugua maji hayo mikononi mpaka yakauke).

Nifanye nini mtoto wangu akiumwa?

Wasiliana na daktari wako na hakikisha kuwa mtoto wako anapumzika sana na kunywa vitu nya maji maji. Kama mtoto ni zaidi ya miaka 2, unaweza kumnunulia dawa (katika maduka ya dawa) bila ya kuhitaji kibali cha daktari ambazo zitamsaidia kupunguza maumivu. Kuwa mwangalifu na dawa hizi na fuata maelekezo yanayotolewa katika dawa hizi. **Lakini usiwape kabisa aspirini au dawa zozote zenye aspirini ndani** yake watoto au vijana wenye homa ya mafua.

Je kama mtoto wangu anaonekana kuwa mgonjwa sana?

Piga simu au mpeleke kwa daktari mara moja kama mtoto:

- ana homa kali au homa ambayo haiishi na iko kwa muda mrefu
- ana matatizo ya kupumua au anapumua kwa haraka
- ngozi yake inaelekea kuwa ya ki-bluu
- hanywi maji ya kutosha
- anaonekana kama amechanganyikiwa, hataki kuamka, hataki kubebwa au anatetemeka (kwa nguvu kama kifafa)
- anapata nafuu kisha anarudia kuumwa
- matatizo yake mengine aliyonayo (kama vile ugonjwa wa moyo au mapafu, kisukari) yanaongezeka.

Mtoto wangu anaweza kwenda shule kama anaumwa?

Hapana. Mtoto wako inabidi abaki nyumbani kupumzika na kuepukana na kuambukiza ugonjwa kwa watoto wengine.

Mtoto wangu anaweza kwenda shule kama watoto wengine wanaumwa?

Sio jambo la ajabu kwa watoto wengine shulenii kuumwa wakati wa baridi. Kama watoto wengi wanaumwa, ni juu yako kuamua kama utampeleka mtoto wako shulenii au hapana. Ingekuwa vizuri kumuuliza daktari wako, hasa kama mtoto wako ana matatizo mengine ya kiafya.

Mtoto wangu anaweza kurudi shulenii wakati gani baada ya kuumwa homa ya mafua?

Mwache mtoto abaki nyumbani mpaka hapo hali yake ya joto mwilini itakapokuwa ya kawaida kwa muda wa masaa 24. Mkumbushe mwanao afunike mdomo anapokohoa au anapo piga chafya, ili kuinga wengine (ni vizuri kama utamuwekea katika begi lake la shule karatasi za kufutia mafua (tishu) na karatasi za maji maji za kujifutia au maji ya dawa).